



บันทึกข้อความ

ศูนย์อนามัยที่ ๙ นครราชสีมา
เลขที่ สธ.อ.บ.๑๐๑ / ๖๐๘/๒๙
วันที่ 16 ก.พ. 2569
เวลา 13.30 น.

ส่วนราชการ ศูนย์อนามัยที่ ๙ นครราชสีมา โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ โทร. ๐ ๔๔๓๐ ๕๑๓๑ ต่อ ๑๓๒

ที่ สธ.๐๙๑๙.๑๐/ วันที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙

เรื่อง สรุปรายงานผลการอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านคุณธรรม จริยธรรม

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๙ นครราชสีมา

ตามหนังสือบันทึกข้อความ สธ.๐๙๑๙.๑๐/๒๗๘/๖๙ ลงวันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๖๙ ชมรม จริยธรรมร่วมกับคณะกรรมการคุณธรรมและความโปร่งใสศูนย์อนามัยที่ ๙ นครราชสีมา ได้รับการอนุมัติจัดทำ โครงการอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านคุณธรรม จริยธรรม แก่บุคลากรศูนย์อนามัยที่ ๙ นครราชสีมา วันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙ ณ สถานสงเคราะห์เด็กบ้านมิตรภาพและวัดป่าภูผาสอง อำเภอสูงเนิน จังหวัด นครราชสีมา นั้น

ในการนี้ ชมรมจริยธรรมร่วมกับคณะกรรมการคุณธรรมและความโปร่งใสศูนย์อนามัยที่ ๙ นครราชสีมา จัดทำสรุปรายงานผลการอบรมโครงการฯเรียบร้อยแล้ว ตามเอกสารที่แนบมานี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตั้งกล่าวและดำเนินการต่อไป จะเป็นพระคุณ

(นางภััสสรา นรารักษ์)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ

เรียน ผอ.โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ เพื่อโปรดพิจารณา

(นางววรรณันท์ ทินวัง)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ

เรียน ผอ.ศูนย์อนามัยที่ ๙ นครราชสีมา เพื่อโปรดพิจารณา

(นายภรณวิทย์ อนันต์ดีลฤทธิ)

นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

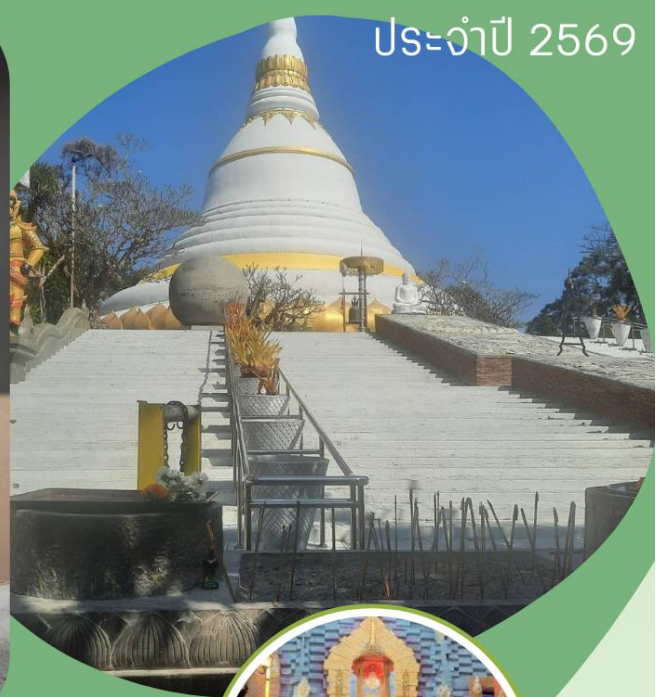
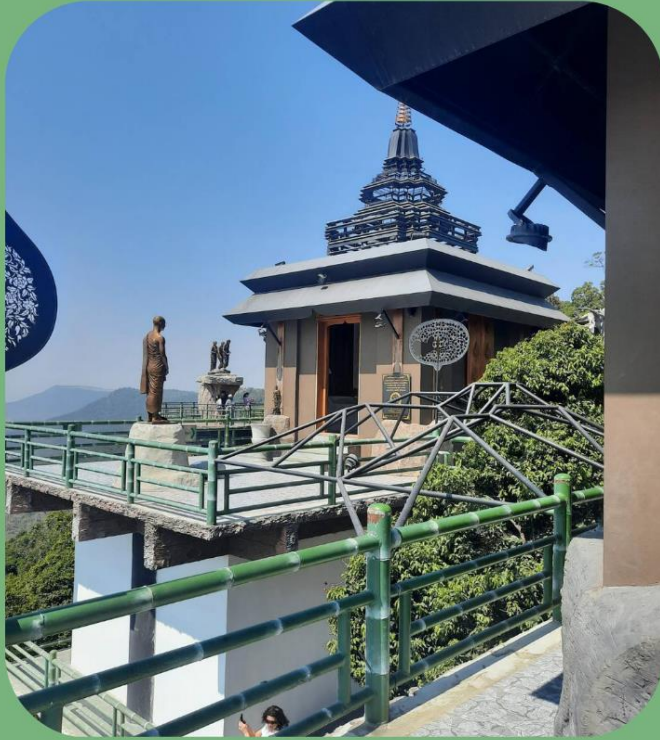
ทรา
๑๐๐ ITA

(นายพิระยุทธ สาณุกุล)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๙ นครราชสีมา

16 ก.พ. 2569

ประจำปี 2569



รายงาน

โครงการอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากรต้นคุณธรรม จริยธรรม

จัดทำโดย

ชมรมจริยธรรม

ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา



สารบัญ

โครงการอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านคุณธรรม จริยธรรม	หน้า
บทสรุปสำหรับผู้บริหาร	3
รายละเอียดโครงการอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านคุณธรรม จริยธรรม	5
กำหนดการ	6
สรุปผลการจัดอบรม	7
ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการจัดโครงการอบรม	19
ภาพประกอบกิจกรรม	22
สื่อประชาสัมพันธ์กิจกรรมภายในองค์กร	29

บทสรุปสำหรับผู้บริหาร

การเสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมสุจริตแก่บุคลากรถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติงานอย่างมีมาตรฐานและเป็นไปตามหลักธรรมาภิบาล รวมทั้งเป็นการพัฒนาทุนมนุษย์ให้มีจิตสำนึกที่ดีต่อการปฏิบัติหน้าที่อย่างถูกต้องและโปร่งใส และการมุ่งเน้นพัฒนาบุคลากร ให้มีความสุขควบคู่กันไป การสร้างองค์กรแห่งความสุข คือ การพัฒนาในองค์กรอย่างมีเป้าหมาย เพื่อให้บุคลากรในองค์กรมีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงและนำองค์กรไปสู่การเติบโตอย่างยั่งยืน นอกจากนี้ การพัฒนาองค์กรให้เป็น องค์กรคุณธรรม จะช่วยสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่ยึดมั่นในหลักคุณธรรม ความพอเพียง วินัย สุจริต จิตอาสา กตัญญู การส่งเสริมให้องค์กรก้าวสู่การเป็นองค์กรสร้างสุข จะช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตการทำงานที่ดี เกิดความสุข ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน เกิดความผูกพันต่อองค์กร และพร้อมทุ่มเทกำลังความสามารถเพื่อให้องค์กรบรรลุเป้าหมาย ทรัพยากรบุคคลจึงเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาองค์กร ในการขับเคลื่อนการดำเนินงานตามภารกิจหลักขององค์กรให้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งการพัฒนาองค์กรให้มีประสิทธิภาพสูงสุด คือ การพัฒนาทรัพยากรบุคคลให้เป็นผู้มีศักยภาพสูง สั่งสมความรู้ ทักษะ ความเชี่ยวชาญ ควบคู่กับการเป็นคนดีมีคุณธรรม และมีความสุข

ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา ได้จัดทำโครงการอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านคุณธรรม จริยธรรม ภายใต้โครงการเสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรม ความโปร่งใส ยุทธศาสตร์องค์กรคุณธรรมและองค์กรสร้างสุข ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา ปีงบประมาณ 2569 ซึ่งมีความเชื่อมโยงกับยุทธศาสตร์เรื่องการยกระดับองค์กรสู่ความเป็นเลิศและมีธรรมาภิบาล โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างคนดีสร้างคุณค่าสร้างความโปร่งใส มุ่งเน้นการพัฒนาสมรรถนะของบุคลากรให้สามารถขับเคลื่อนระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมที่เพียงพอต่อการปฏิบัติงานยกระดับบริการส่งเสริมสุขภาพขั้นสูง รวมทั้งเพื่อสร้างขวัญกำลังใจ สร้างความสุขและความผูกพันของบุคลากรต่อองค์กร พัฒนาบุคลากรให้มีคุณธรรม จริยธรรมในการปฏิบัติงาน พัฒนาบุคลากรให้มีสมรรถนะนำองค์กรคุณธรรม กลุ่มเป้าหมาย ประกอบด้วยสมาชิกชมรมจริยธรรมและบุคลากรที่สนใจ ตั้งเป้าหมายจำนวน 20 คนแต่ผู้สนใจขอเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 24 คน สามารถประเมินผลสัมฤทธิ์ในการดำเนินงานตามโครงการดังนี้

1. ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการจัดโครงการอบรม

โครงการอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านคุณธรรม จริยธรรม ประจำปีงบประมาณ 2569 มีผู้เข้าร่วมอบรมทั้งหมด 24 คน โดยตอบแบบสอบถามความพึงพอใจต่อการอบรม ครบ ร้อยละ 100 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 79.2 ช่วงอายุของผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่ อายุระหว่าง 41-50 ปี รองลงมาคือ ช่วงอายุ 51 ปีขึ้นไป อายุ 31-40 ปี และ อายุ 21-30 ปี โดยเท่ากับร้อยละ 50, 25, 20.4, 4.2 ตามลำดับ ส่วนระดับการศึกษา ส่วนใหญ่ การศึกษาระดับปริญญาโท/เอก รองลงมาคือ ระดับปริญญาตรีและต่ำกว่าปริญญาตรี โดยเท่ากับร้อยละ 45.8, 29.2, 25 ผลการสอบถามความพึงพอใจต่อการอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านคุณธรรม จริยธรรม พบว่าผู้เข้าอบรมมีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ทุกประเด็น โดยค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 4.63 – 4.88 โดยที่ประเด็น การบริการ/อำนวยความสะดวกต่างๆของเจ้าหน้าที่ ค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 4.88 รองลงมาคือ ประเด็นการประชาสัมพันธ์และสถานที่ในการจัดกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.83 ส่วนประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยน้อยกว่าทุกประเด็นคือ ระยะเวลาในการทำกิจกรรมมีความเหมาะสม ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.63

2. ข้อวิเคราะห์

ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านคุณธรรม จริยธรรม พบว่าผู้เข้าอบรมมีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุดทุกประเด็น สิ่งที่ได้รับการเรียนรู้ได้แก่ การสร้างพลังเชิงบวก การรู้จักแบ่งปัน การมีจิตสาธารณะ การได้ฝึกจิตใจเป็นผู้มีสติและการฝึกสมาธิ ส่วนการนำความรู้ไปพัฒนาองค์กร ได้แก่ การให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันในสังคม แบ่งปันความรู้ให้แกกัน การเป็นจิตอาสาและการนำวิธีฝึกสติ สมาธิ ไปพัฒนางานให้ดียิ่งขึ้น

3. แนวทางการพัฒนาปรับปรุง

การทำกิจกรรม Work shop เป็นฐานและจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ขยายสู่บุคลากรในวงกว้างทั้งองค์กร

ชมรมจริยธรรมและคณะกรรมการ ITA

รายละเอียดโครงการอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านคุณธรรม จริยธรรม

-1-

1. ชื่อโครงการ : อบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านคุณธรรม จริยธรรม
2. ยุทธศาสตร์ : ยุทธศาสตร์สู่ความเป็นเลิศและมีธรรมาภิบาล
3. ตัวชี้วัดยุทธศาสตร์ :
คะแนนประเมินคุณธรรมและความโปร่งใสการดำเนินงานของกรมอนามัย (Integrity and Transparency Assessment ITA) ร้อยละ 95
4. Cluster : ยุทธศาสตร์กำลังคน
5. ภายใต้กิจกรรมสำคัญ/โครงการ : โครงการเสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรม ความโปร่งใส ยุทธศาสตร์องค์กรคุณธรรมและองค์กรสร้างสุข ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา ปีงบประมาณ 2569
กิจกรรมสำคัญ
สร้างความสุขให้กับบุคลากรและส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม
6. แผนการจัดสรรงบประมาณ : เงินงบประมาณศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา
7. หลักการและเหตุผล :
การเสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมสุจริตแก่บุคลากรถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติงานอย่างมีมาตรฐานและเป็นไปตามหลักธรรมาภิบาล รวมทั้งเป็นการพัฒนาทุนมนุษย์ให้มีจิตสำนึกที่ดีต่อการปฏิบัติหน้าที่อย่างถูกต้องและโปร่งใส และการมุ่งเน้นพัฒนาบุคลากร ให้มีความสุขควบคู่กันไป การสร้างองค์กรแห่งความสุข คือ การพัฒนาในองค์กรอย่างมีเป้าหมาย เพื่อให้บุคลากรในองค์กรมีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงและนำพาองค์กรไปสู่การเติบโตอย่างยั่งยืน นอกจากนี้ การพัฒนาองค์กรให้เป็น องค์กรคุณธรรม จะช่วยสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่ยึดมั่นในหลักคุณธรรม ความพอเพียง วินัย สุจริต จิตอาสา ทัศนคติ การส่งเสริมให้องค์กรก้าวสู่การเป็นองค์กรสร้างสุข จะช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตการทำงานที่ดี เกิดความสุข ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน เกิดความผูกพันต่อองค์กร และพร้อมทุ่มเทกำลังความสามารถเพื่อให้องค์กรบรรลุเป้าหมาย ทรัพยากรบุคคลจึงเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาองค์กร ในการขับเคลื่อนการดำเนินงานตามภารกิจหลักขององค์กรให้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งการพัฒนาองค์กรให้มีประสิทธิภาพสูงสุด คือ การพัฒนาทรัพยากรบุคคลให้เป็นผู้มีศักยภาพสูง สังคมความรู้ ทักษะ ความเชี่ยวชาญ ควบคู่กับการเป็นคนดีมีคุณธรรม และมีความสุข
ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา ได้จัดทำโครงการอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านคุณธรรม จริยธรรม ภายใต้โครงการเสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรม ความโปร่งใส ยุทธศาสตร์องค์กรคุณธรรมและองค์กรสร้างสุข ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา ปีงบประมาณ 2569 ซึ่งมีความเชื่อมโยงกับยุทธศาสตร์เรื่องการยกระดับองค์กรสู่ความเป็นเลิศและมีธรรมาภิบาล โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างคนดีสร้างคุณค่าสร้างความโปร่งใส มุ่งเน้นการพัฒนาสมรรถนะของบุคลากรให้สามารถขับเคลื่อนระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมที่เพียงพอต่อการปฏิบัติงานยกระดับบริการส่งเสริมสุขภาพขั้นสูง รวมทั้งเพื่อสร้างขวัญกำลังใจ สร้างความสุขและความผูกพันของบุคลากรต่อองค์กร พัฒนาศักยภาพให้มีคุณธรรม จริยธรรมในการปฏิบัติงาน พัฒนาศักยภาพให้มีสมรรถนะนำองค์กรคุณธรรม
8. วัตถุประสงค์ :
 - 8.1 เพื่อสร้างขวัญกำลังใจ สร้างความสุขและความผูกพันของบุคลากรต่อองค์กร
 - 8.2 เพื่อพัฒนาศักยภาพให้มีคุณธรรม จริยธรรมในการปฏิบัติงาน
 - 8.3 เพื่อพัฒนาศักยภาพให้มีสมรรถนะนำองค์กรคุณธรรม

โครงการอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านคุณธรรม จริยธรรม จำนวนเงิน 5,800.-บาท



9. เป้าหมาย ผลผลิต และตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ :

9.1 เป้าหมาย/ผลผลิตของโครงการ	จำนวน	หน่วยนับ
1. อบรมพัฒนาสมรรถนะ ด้านคุณธรรมจริยธรรม	1	ครั้ง
2. ส่งผลงานองค์กรเข้ารับการคัดเลือกเป็นองค์กรคุณธรรมต้นแบบ	1	ผลงาน
3. ร้อยละ ผลการประเมินการรับรู้ คุณธรรม โปร่งใส	95	ร้อยละ
9.2 ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ	จำนวน	หน่วยนับ
เชิงปริมาณ : 1. ส่งผลงานองค์กรเข้ารับการคัดเลือกเป็นองค์กรคุณธรรมต้นแบบ	1	ผลงาน
2. ร้อยละ ผลการประเมินการรับรู้ คุณธรรม โปร่งใส	95	ร้อยละ
เชิงคุณภาพ : -		
เชิงเวลา : ดำเนินการตามแผนงานกิจกรรม	80	ร้อยละ

10. วิธีการดำเนินงาน :

- 10.1 แต่งตั้งคณะกรรมการคุณธรรมและความโปร่งใสในการดำเนินงานของ ศูนย์อนามัยที่ ๙ นครราชสีมา (ITA)
- 10.2 แต่งตั้งคณะกรรมการชมรมจริยธรรมของศูนย์อนามัยที่ ๙ นครราชสีมา
- 10.3 จัดประชุมคณะกรรมการเพื่อจัดทำโครงการและแผนกิจกรรมพัฒนา
- 10.4 ดำเนินงานตามกิจกรรมอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านคุณธรรม จริยธรรม
- 10.5 สรุปผลการดำเนินงาน รวบรวมข้อมูลเพื่อดำเนินการ เสนอต่อผู้บริหารศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา และนำข้อมูลไปประกอบการปรับปรุงแผนพัฒนาบุคลากรต่อไป

11. กิจกรรม/เป้าหมาย และประมาณการงบประมาณ :

ลำดับ	กิจกรรม	เป้าหมาย/ กิจกรรม	ระยะเวลา ดำเนินการ	ประมาณการ	งบ ประมาณ (บาท)	ผู้รับผิดชอบ
1	อบรมพัฒนาศักยภาพ บุคลากรด้านคุณธรรม จริยธรรม	20 คน 1 ครั้ง	ก.พ.69	- ค่าอาหารว่าง 35 บาท x 20 คนx2 มื้อ =1,400 บาท - ค่าอาหารกลางวัน 100 บาท x20 คน= 2,000 บาท - ค่าสมนาคุณวิทยากร 1,200บาท x 2 ชั่วโมง =2,400 บาท	5,800.-	ชมรมจริยธรรม
รวมเป็นเงิน					5,800.-บาท	

- หมายเหตุ** 1. ค่าใช้จ่ายทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายได้ โดยรายการที่ถัวเฉลี่ยต้องผ่านการพิจารณาเห็นชอบจากหัวหน้า
หน่วยงาน
2. แผนแผนการดำเนินงานและการเบิกจ่ายเงินทำโครงการ
3. แผนบริหารความเสี่ยง (โครงการที่มีงบประมาณตั้งแต่ 500,000 บาทขึ้นไป) หรือโครงการสำคัญที่
หน่วยงานพิจารณาว่าส่งผลกระทบต่อการบริหารสุภาพประสงค์/ตั้งชี้วัด/เป้าหมายตามยุทธศาสตร์ฯ

12. งบประมาณ : 5,800.- บาท (ห้าพันแปดร้อยบาทถ้วน)

13. ระยะเวลาดำเนินการ : 4 กุมภาพันธ์ 2569

14. พื้นที่เป้าหมาย/สถานที่ดำเนินโครงการ : สถานสงเคราะห์และสถานปฏิบัติธรรม

โครงการอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านคุณธรรม จริยธรรม จำนวนเงิน 5,800.-บาท



15. กลุ่มเป้าหมาย/ผู้ร่วมดำเนินการ : บุคลากรศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา / คณะกรรมการ ITA/ชมรมจริยธรรม

16. กลุ่มผู้ใช้ประโยชน์/ผู้รับบริการ : บุคลากรศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา

17. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ :

17.1 บุคลากรมีขวัญกำลังใจ สร้างความสุขและความผูกพันของบุคลากรต่อองค์กร

17.2 บุคลากรมีคุณธรรม จริยธรรมและมีความสุขในการปฏิบัติงาน

17.3 บุคลากรมีสมรรถนะนำองค์กรคุณธรรม

18. ผู้รับผิดชอบโครงการ :

18.1 นางสาววรรณีตาพร นิลไธนา ตำแหน่ง นายแพทย์ชำนาญการ

18.2 คณะกรรมการชมรมจริยธรรมของศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา

19. ผู้เสนอโครงการ :



(นางสาววรรณีตาพร นิลไธนา)

นายแพทย์ชำนาญการ

ประธานชมรมจริยธรรมศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา

20. ผู้เห็นชอบโครงการ :



(นายภรณ์วิทย์ อนันต์ดิลกถุทธิ์)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ



(นางสาวกัญทิมา เหมพรหมราช)

รองผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา

21. ผู้อนุมัติโครงการ :



(นายพีระยุทธ ซานกุล)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา

โครงการอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านคุณธรรม จริยธรรม จำนวนเงิน 5,800.-บาท



กำหนดการอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านคุณธรรม จริยธรรม

วันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2569 เวลา 08.30-16.30 น.

ณ สถานสงเคราะห์เด็กบ้านมิตรภาพ และวัดป่าภูผาสอง อ.สูงเนิน จ.นครราชสีมา

เวลา 08.30-09.00 น.	เดินทางไปสถานสงเคราะห์เด็กบ้านมิตรภาพ อ.สูงเนิน จ.นครราชสีมา
เวลา 09.00-09.15 น.	กล่าวต้อนรับโดย ผู้อำนวยการสถานสงเคราะห์เด็กบ้านมิตรภาพ
เวลา 09.15-11.15 น.	บรรยาย “การเสริมสร้างพลังเชิงบวก (Positive Energy) และ ประสบการณ์การช่วยเหลือเด็กด้อยโอกาสในสังคม” โดย คุณกิตติพร เอื้อวิศกุล ผู้แทนผู้อำนวยการสถานสงเคราะห์เด็กบ้านมิตรภาพ
เวลา 11.15-12.15 น.	เยี่ยมชมสถานสงเคราะห์เด็กบ้านมิตรภาพ
เวลา 12.15-12.30 น.	มอบสิ่งของบริจาคที่ได้รับจากสมาชิกชมรมจริยธรรม
เวลา 12.30 -13.30 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
เวลา 13.30 -16.30 น.	ฝึกปฏิบัติธรรมและเรียนรู้ตามรอยพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ณ วัดป่าภูผาสอง อ.สูงเนิน จ.นครราชสีมา

หมายเหตุ :รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา 10.30-10.40น.และ14.30-14.40 น.หรือปรับเปลี่ยนเวลาตามวิทยากร

สรุปผลการจัดอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านคุณธรรม จริยธรรม

วัตถุประสงค์ของการจัดอบรม

1. เพื่อสร้างขวัญกำลังใจ สร้างความสุขและความผูกพันของบุคลากรต่อองค์กร
2. เพื่อพัฒนาบุคลากรให้มีคุณธรรม จริยธรรมในการปฏิบัติงาน
3. เพื่อพัฒนาบุคลากรให้มีสมรรถนะนำองค์กรคุณธรรม

กลุ่มเป้าหมาย

1. คณะกรรมการชมรมจริยธรรม
2. คณะกรรมการ ITA
3. บุคลากรศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา

รูปแบบของกิจกรรม

เป็นการบรรยาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และฝึกปฏิบัติ

เนื้อหากิจกรรมการบรรยาย

1. บรรยาย “การเสริมสร้างพลังเชิงบวก (Positive Energy)”

โดย นางสาวกิตติพร เอื้อวิศวกุล ผู้แทนผู้อำนวยการสถานสงเคราะห์เด็กบ้านมิตรภาพ



การเสริมสร้างพลังเชิงบวก “เริ่มต้นทุกวันอย่างมีพลังบวก” สิ่งแรกที่ลืมตา ยิ้มกับตัวเองแล้วบอกตัวเองว่า ฉันพร้อมที่จะใช้วันนี้ให้เป็นวันที่ดีของฉัน Keyword “I Love my Job”

มีทริคเสริมพลังบวก การที่เราจะมีพลังบวกได้ไม่ใช่แค่คิดว่าจะบวกก็บวกได้ ต้องมีพลังสมดุลของ 4 ประสาน คือ “สมดุลของร่างกาย ความคิด อารมณ์ จิตวิญญาณ”



ร่างกาย: ดูแลให้แข็งแรง

- ออกกำลังกาย(เดินหลังมื้ออาหาร 15นาที เสริมสร้างกล้ามเนื้อ เขย่งเท้า กระต่ายขาเดียว mobility)
- กินอาหารดี (มื้อเช้าเน้นโปรตีน ไขมันดีบำรุงคอร์ติซอล มื้อเย็นเน้นคาร์บเชิงซ้อนบำรุงอินซูลิน) งดของจุกจิก
- ระหว่างวัน Insulin spike=ช่วง เสริมprobiotics จากผักดอง โยเกิร์ต
- ตากแดดรับvitD, Grounding(เดินเท้าเปล่า ลดไฟฟ้าสถิตย์) เสริมวิตามิน แร่ธาตุ
- ที่สำคัญ นอนให้ดี (Rem sleep, Deep sleep) กินโปรตีนให้เท่ากับน้ำหนักตัว และมื้อเย็นกินคาร์บเชิงซ้อนกับโปรตีนงดกินไขมัน จะหลับดี

ความคิด: ดูแลให้มุ่งไปข้างหน้า แบบมีความหวัง มองหาโอกาส เป้าหมาย และความเป็นไปได้

อารมณ์: สร้างความรู้สึกมีชีวิตชีวา สร้างสมดุลระบบประสาท ร่างกายคนเรามีระบบประสาทอัตโนมัติ 2 โหมดหลักที่ต้องทำงานสอดคล้องกัน คือ โหมดคั้นเร่ง (Sympathetic)และโหมดพักผ่อน(Parasympathetic)ฝึกหายใจ4-7-8ใช้ แอป Breathe

จิตวิญญาณ: มองเห็นคุณค่าและประโยชน์ที่เราสร้างให้ผู้อื่นหรือสังคม

บทสรุป: หัวใจของการปรับสมดุลเพื่อเสริมสร้างพลังบวก

- ต้อง “รู้เท่าทันตัวเอง” ก่อนว่าตอนนี้เราอยู่ในโหมดไหน

-สำคัญคือการผสมผสาน ความ “สงบ สบายและสนุก”ให้ลงตัว เพื่อให้ร่างกายและจิตใจกลับมา

แข็งแรงพร้อมเรียนรู้และใช้ชีวิตที่มีพลังบวกอย่างยั่งยืน

ประโยคยอดฮิต"อายุมากขึ้น เลยอ้วนง่าย"... ก็ถูกต้อง แต่... ไม่จำเป็นต้องเป็นเช่นนั้นเสมอไป

ที่มันเป็นเช่นนั้นก็เพราะ ☆ **Growth Hormone**—โกรทฮอร์โมน ☆

เราลดลง แต่... เราก็สามารถทำให้มันเพิ่มขึ้นได้นะ เมื่อเราอายุ 40 ปี **Growth Hormone** ของเรา

จะลดลงถึง 40% และเมื่อเราอายุ 60 ปี **Growth Hormone** ของเราก็จะลดลงถึง 60%

ความสำคัญของ **Growth Hormone** คือมันช่วยในเรื่องของ

1. **Burning Fat** การเผาผลาญไขมัน
2. **Muscle Repair** การซ่อมแซมกล้ามเนื้อ
3. **Muscle Recovery** การฟื้นฟูกล้ามเนื้อ
- 4 **Increase Insulin Sensitivity** เพิ่มความไวต่ออินซูลิน

5. Anti-Aging ชะลอวัย

จะเห็นว่ามันจะล่อไปกับการเกิด "**Sarcopenia**"

ภาวะมวลกล้ามเนื้อลดลงที่จะส่งผลกระทบต่อความเปราะบาง และคุณภาพชีวิตของเราในอนาคต

แต่ถึงแม้ **Growth Hormone** จะมีประโยชน์มากมาย แต่การได้รับเข้าไปในปริมาณมากก็อาจส่งเสีย เกิดผลข้างเคียงมากกว่าที่จะได้ประโยชน์ ดังนั้น การเพิ่ม **Growth Hormone** ให้เกิดขึ้นตามธรรมชาติจึงเป็นวิธีที่ปลอดภัยที่จะทำให้เราได้รับประโยชน์สูงสุด ก่อนอื่นเราต้องรู้ก่อนว่าแล้วอะไรบางอย่างที่เป็นอุปสรรคทำให้ **Growth Hormone** เรายังลดลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่พยายามลดน้ำหนัก ซึ่งนั่นอาจทำให้ **Growth Hormone** ของเรายังลดลง เพราะสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ กลับกลายเป็นส่งผลให้ไขมันสะสมเพิ่มมากขึ้นแทน โดยเฉพาะอย่างยิ่งไขมันในช่องท้อง (**Visceral Fat**) ส่งผลให้ความไวต่ออินซูลิน (**Insulin Sensitivity**) ลดลง รวมถึงความหนาแน่นของกระดูกลดลง ความเสี่ยงกระดูกพรุนมากขึ้น ผิวหนังบางลง ดังนั้นจะเห็นว่าเราจึงมีปัญหาเกี่ยวกับระดับน้ำตาลในเลือดมากขึ้น ถ้าเราขาด **Growth Hormone** แต่ **Growth Hormone** เองไม่ได้ก่อให้เกิดผลกระทบเหล่านี้เลยอย่างมีนัยสำคัญโดยตรง มันทำหน้าที่เป็นเหมือนตัวส่งสัญญาณสื่อสารที่กระตุ้นให้สารอื่นในร่างกายทำงานอีกทีที่เรียกว่า **IGF-1 (Insulin like Growth Factor 1)**

ซึ่งเกิดขึ้นจากตับถูกกระตุ้นด้วย **Growth Hormone** และเพื่อให้ **Growth Hormone** สร้างผลดีต่าง ๆ ตามที่กล่าวไปข้างต้นได้ มันจึงต้องมีการเปลี่ยนรูปเป็น **IGF-1** ในตับ

ดังนั้นแล้วอะไรบางอย่างที่เป็นตัวขัดขวาง **Growth Hormone** อันดับแรกเลยคือ "อินซูลิน

(**Insulin**)" ระดับอินซูลินที่สูง หรือ ภาวะดื้ออินซูลิน (**Insulin Resistance**) จะมีผลทำให้การหลั่ง **Growth Hormone** จากต่อมใต้สมองลดลง ซึ่งจะส่งผลให้มีไขมันสะสมเพิ่มมากขึ้น อ้วน แล้วก็นั่นเป็นวงจรอุบาทว์ ยิ่งอ้วนก็ยิ่งดื้อ ยิ่งดื้อก็ยิ่งอ้วน

☆ *High Insulin Leads To Low Growth Hormone, Promote Fat Storage.* ☆

นอกจากอินซูลินแล้วสิ่งที่จะทำให้ **Growth Hormone** ลดลงได้ก็คือ

- ความเครียด (**Stress**)
- การนอนหลับที่ไม่ดี และไม่พอ (**Poor Sleep**)
- แอลกอฮอล์ (**Alcohol**)
- การกินที่มากเกินไป (**Overeating**)

โดยเฉพาะอย่างยิ่งการกินตอนกลางคืนใกล้เวลานอน

- การขาดวิตามินดี (**Vitamin D Deficiency**)

เหล่านี้คือสิ่งที่จะทำให้การหลั่ง **Growth Hormone** ลดลง ส่งผลให้ไม่สามารถผลิต **IGF-1** ออกมาทำหน้าที่ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายเราได้

ดังนั้น เราจึงควรรู้ว่าเราจะกระตุ้นการสร้าง **Growth Hormone** ให้มากขึ้นได้อย่างไร

①. การกระตุ้นการหลั่งอินซูลิน (**Insulin**) ในปริมาณที่เหมาะสม ไม่ให้หลังอินซูลินมากจนเกินไปด้วยการ ① ตัดน้ำตาล ② ตัดน้ำตาล ③ ตัดน้ำตาล หลีกเลียงคาร์โบไฮเดรตขัดสี และแปรรูปอย่างหนัก (**Refined Carbohydrates**)—**Low Carb Diet** แล้วกินโปรตีนจากสัตว์ (**Animal Protein**) เพิ่มขึ้น

②. เพิ่ม **GABA** ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่จะช่วยเพิ่ม **Growth Hormone** ให้มากขึ้น ซึ่ง **Magnesium Glycinate** (แมกนีเซียม ไกลซิเนต) จะช่วยส่งเสริมการผลิต และการทำงานของ **GABA** ซึ่ง **Magnesium** (แมกนีเซียม) พบได้ในผักใบเขียว ผักโขม คენัว บล็อกโคลี่ ถั่วเมล็ดพืช ธัญพืชไม่ขัดสี ดาร์กช็อกโกแลต 70% ขึ้นไป อะโวคาโด กรีกโยเกิร์ตธรรมชาติ ซึ่งแม้จะไม่ได้อยู่ในรูปไกลซิเนตโดยตรง แต่การกินอาหารเหล่านี้จะให้แมกนีเซียมที่ร่างกายนำไปใช้ร่วมกับกรดอะมิโนไกลซินได้ดี

③. **Melatonin**—เมลาโทนิน ช่วยส่งเสริมกระตุ้นการหลั่ง **Growth Hormone** ซึ่งปัจจัยที่จะช่วยให้เกิดการหลั่งเมลาโทนินได้ดีคือ หลีกเลียงแสงสีฟ้าก่อนเข้านอนอย่างน้อย 2 ชั่วโมง นอนในห้องที่มืดสนิท และอุณหภูมิในห้องค่อนข้างเย็น และการโดนแสงแดดในช่วงเวลากลางวัน รวมถึงการออกกำลังกายระหว่างวัน

④. สัมผัสอากาศเย็น หรือ การบำบัดด้วยความเย็น (**Cold Therapy**) กระตุ้นให้ร่างกายผลิต **Growth Hormone** เพิ่มขึ้นได้

⑤. **Intermittent Fasting (IF)**— การจำกัดช่วงเวลาการกิน การงดอาหารยาวนาน 23-24 ชั่วโมง หรือที่เรียกว่า "**OMAD : One Meal A Day**" การกินวันละมื้อ จะช่วยเพิ่ม **Growth Hormone** ได้มากขึ้น 10-15 เท่าได้อย่างมีนัยสำคัญ เราไม่จำเป็นต้องทำ **OMAD** ทุกวันอาจจะทำสัปดาห์ละ 1-2 วันต่อสัปดาห์ก็ได้ วันอื่น ๆ ก็ทำ **IF 16/8** ได้ตามปกติ

⑥. **Exercise**— การออกกำลังกายสามารถเพิ่ม **Growth Hormone** มากขึ้นได้ถึง 10-20 เท่า แต่ต้องเป็นการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และมีความหนักที่มากพอ ร่วมกับมีการพัก (**Rest**) ที่เหมาะสม เพื่อให้เกิดการฟื้นฟูปอย่างมีประสิทธิภาพ (**Really Good Recovery**)

การออกกำลังกายที่จะช่วยกระตุ้นการเพิ่มของ **Growth Hormone** ได้คือ การออกกำลังกายผสมผสานกันระหว่าง **Resistance Training**—การออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน (เวทเทรนนิ่ง) และ **Cardio Exercise**—เสริมสร้างความแข็งแรงให้ระบบหัวใจ หลอดเลือด และปอด โดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เคลื่อนไหวต่อเนื่องเพื่อกระตุ้นให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น และหายใจแรงขึ้น และการออกกำลังกายแบบ **HIIT (High-Intensity Interval Training)** ที่เน้นความเข้มข้นสูงในระยะเวลานั้นๆ สลับกับการพักหรือการเคลื่อนไหวเบา ๆ

☆☆☆ ... ซึ่งการออกกำลังกายต้องเลือกให้เหมาะสมกับสถานะสุขภาพปัจจุบันของแต่ละคน ยกตัวอย่างเช่น ผู้ที่มีน้ำหนักเยอะ อาจจะยังไม่สามารถไปออกกำลังกายที่มีความหนักมากได้ (ไม่ควรด้วย) เพราะอาจจะเกิดผลเสียมากกว่าที่จะได้ประโยชน์ ในตอนเริ่มต้นการเดิน หรือสควอทเบา ๆ หลังมีอาหารก็

เพียงพอในแง่ช่วยลดพีคของระดับน้ำตาล ลดการกระตุ้นอินซูลิน ถึงแม้การออกกำลังกายเบา ๆ ที่มีความเข้มข้นน้อย (**Low Intensity**) จะไม่ช่วยเพิ่มการกระตุ้นการหลั่ง **Growth Hormone** ก็ตาม ... แต่เราก็ไปทำอย่างอื่นที่ช่วยกระตุ้นการหลั่ง **Growth Hormone** ก่อนได้เช่น กินแป้ง กินน้ำตาล ให้น้อย อย่าให้อินซูลินหลังมาก หลังบ่อย กินโปรตีนให้เพียงพอ ไม่กลัวที่จะกินไขมันดี นอนให้พอ นอนให้ตีฟีกสติ ลดความเครียด และเมื่อน้ำหนักเราลดลงจนสามารถเพิ่มความหนักในการออกกำลังกายได้แล้วก็ค่อยเพิ่มความเข้มข้นในการออกกำลังกายให้มากขึ้น

สิ่งที่ดี คือ สิ่งที่ทุกคนควรทำ

แต่... แต่ละคนอาจจะยังไม่สามารถทำทุกอย่างได้เหมือนกัน ไม่ต้องเครียด ทำในสิ่งที่ทำได้ และควรทำก่อนอยากเลิกอ้วน ไม่อยากแก่ เพิ่ม **Growth Hormone** สิ ♥(>◡<)เลิกอ้วนกันเถอะ

2. ประสบการณ์การช่วยเหลือเด็กด้อยโอกาสในสังคม

โดย นางสาวกิตติพร เอื้อวิศกุล ผู้แทนผู้อำนวยการสถานสงเคราะห์เด็กบ้านมิตรภาพ ได้กล่าวถึงความเป็นมาของการก่อตั้งสถานสงเคราะห์เด็กบ้านมิตรภาพ อยู่บ้านเลขที่ 100/1 หมู่ 14 ถนนมิตรภาพ อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา เป็นองค์กรการกุศล ภาคเอกชน ก่อตั้งโดยคุณจุฬาร เอื้อวิศกุล ทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยการ ซึ่งหน่วยงานให้ความช่วยเหลือเด็กด้อยโอกาส ในอดีตเคยรับดูแลเด็กตั้งแต่แรกเกิด จำกัดจำนวน ไม่เกิน 50 คน ปัจจุบันมีเด็กในความอุปการะ จำนวน 25 คน อายุตั้งปี 6ปีถึง 21 ปี เด็กส่วนใหญ่จะถูกส่งมาจากหน่วยงานสวัสดิการและคุ้มครองเด็กและเยาวชน สถานที่แห่งนี้ให้ความช่วยเหลือเสมือนเป็นบ้านของเด็กๆโดยมีผู้อำนวยการเป็นแม่และผู้ดูแลเป็นพี่ๆ การดูแลเลี้ยงดูเหมือนคนในครอบครัว ตั้งแต่ปัจจัยด้านพื้นฐาน เช่น อาหาร การนอน การออกกำลังกาย สิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต การเจ็บป่วย และโอกาสในการศึกษารวมทั้งทักษะชีวิตเพื่อให้เด็กสามารถนำไปใช้ในการดูแลตนเองได้ในอนาคต หน่วยงานได้รับงบประมาณสนับสนุนสิ่งของบริจาคและเงินบริจาคจากหน่วยงานต่างๆทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ ส่วนการช่วยเหลือเกี่ยวกับค่าสาธารณูปโภค เช่น ค่าน้ำ ค่าไฟ ได้รับจากเด็กๆที่เคยอยู่ในการอุปการะ เมื่อจบการศึกษาและมีงานทำ มีรายได้ เด็กจะกลับมาให้ความช่วยเหลือด้วยความสมัครใจและส่งมอบโอกาสให้น้องๆต่อไป ที่นี่จึงเป็นเหมือนบ้านที่แท้จริงของเด็กๆทุกๆปีเด็กๆบางส่วนจะกลับมาเยี่ยมบ้านและน้องๆ ชื่อขนม ของใช้และเสื้อผ้า สิ่งของที่จำเป็นมาฝากน้องๆเสมอ



3. ฝึกปฏิบัติธรรมและเรียนรู้ตามรอยพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

โดยพระอาจารย์วัดป่าภูผาสูง ได้พาบุคลากรสวดมนต์และฝึกปฏิบัติดังนี้



บทสวดบูชาพระรัตนตรัย

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ จบ)

คำบูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ภะคะวา, พุทธัง ภะคะวันตัง อภิวาเทมิ. (กราบ)

สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, ธัมมัง นะมัสสามิ. (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สังฆัง นะมามิ. (กราบ)

บทสวดไตรสรณคมณ์

พุทธีัง สะระณัง คัจฉามิ

ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธรูปเจ้าเป็นที่พึ่งที่ระลึก

ข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรมเป็นที่พึ่งที่ระลึก

ข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์เป็นที่พึ่งที่ระลึก

ทุติยัมปิ พุทธีัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งที่ระลึก

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรมเป็นที่พึ่งที่ระลึก

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์เป็นที่พึ่งที่ระลึก

ตะติยมฺปิ พุทฺธัง สรรณัง คัจฉามิ

ตะติยมฺปิ ธัมมํ สรรณัง คัจฉามิ

ตะติยมฺปิ สังฆํ สรรณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งที่ระลึก

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรมเป็นที่พึ่งที่ระลึก

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์เป็นที่พึ่งที่ระลึก



บทมหาสมยสูตร

(นำ) หันทะ มะยฺยัง มหาสมะยะสุดตะปาฐัง ภาณามะ เส ฯ

(รับ) เอวฺมเม สุตัง ฯ เอกัง สมะยะยัง ภาคะวา สักเกสุ วิหระระติ กะปิละวัตถุสฺมิง

มะหาวะเน มะหะตา ภิกขุสังฆะเน สัทธิง ปญฺจะมัตเตหิ ภิกขุสะเตหิ สัพเพหะเว

อะระหันเตหิ ทะสะหิ จะ โลกะธาตุหิ เทวะตา เภฏยเณนะ สันนิปะตตะตา โหนติ ภาคะวันตัง

ทัสสะนายะ ภิกขุ สังฆัญจะ ฯ อะละโย จะตุนนัง สุททาวาสะกาถิกานัง เทวานัง เอตะทะโหสิ ฯ

อะยัง โข ภาคะวา สักเกสุ วิหระระติ กะปิละวัตถุสฺมิง มะหาวะเน มะหะตา ภิกขุสังฆะเน

สัทธิง ปญฺจะมัตเตหิ ภิกขุสะเตหิ สัพเพหะเว อะระหันเตหิ ทะสะหิ จะโลกะธาตุหิ เทวะตา

เภฏยเณนะ สันนิปะตะตา โหนติ ภาคะวันตัง ทัสสะนายะ ภิกขุสังฆัญจะ ยันนุเน มะยฺมปิ

เณนะ ภาคะวา เตนุปะสังกะเมยยามะ อุปสังกะมิตฺวา ภาคะวะโต สันติเก ปัจเจกะ คาถา ภาเสยยามาติ ฯ

อะละโย ตา เทวะตา เสยยะถาปิ นามะ พะละวา ปุริโส สัมมิญฺชิตัง วา พาหัง ปะสาเรยยะ

ปะสาริตัง วา พาหัง สัมมิญฺชเยยยะ เอวะเมวะ สุททาวาสะเสสุ เทเวสุ อันตะราหิตา ภาคะวะโต

ปุระโต ปาตุระหังสุ ฯ อะละโย ตา เทวะตา ภาคะวันตัง อะภิวาเทตฺวา เอกะมันตัง

อัญฺจิสฺสุ ฯ เอกะมันตัง จูตา โข เอกา เทวะตา ภาคะวะโต สันติเก อิมัง คาถัง อะภาสิ ฯ

มหาสมะโย ปะวะนัสฺมิง เทวะกายา สมะคะตา อาคะตัมหะอิมัง ธัมมะสมะยะยัง

ทักขิตาเยวระ อะปะระรา ชิตะสังขันติ อะละโย อะปะระรา เทวะตา ภาคะวันโต สันติเก
 อิมัง คาลัง อะภาสิ ตัตฺตระ ภิกขะโว สะมาทะหังสูง จิตตัง อัตตะโน อุชุกะ มะกังสุ
 สาระถีวะเนตตานิคะเหตฺวาอินทริยานิรักขันติปณฺธิตาติฯ
 อะละโย อะปะระรา เทวะตา ภาคะวะโต สันติเก อิมัง คาลัง อะภาสิ ฯ
 เณต์วา ซีลัง เณต์วา ปะสิขัง อินทะซีลัง โอหัจจะมะเนชา เต จะรันติ สุทธา วิมะลา
 จักขุมะตา สุทนต์ตา สุตฺต นาคาติ ฯ อะละโย อะปะระรา เทวะตา ภาคะวะโต สันติเก
 อิมัง คาลัง อะภาสิ เย เกจิ พุทฺธัง สาระณัง คะตา เส นะ เต คะมิสสันติ อะปาเยภุมมิง
 ปะทายะ มานุสสัง เทหัง เทวะกายัง ปะริปุเรสสันตีติ ฯ
 อะละโย ภาคะวา ภิกขุ อามันเตสิ เยภุญเยนะ ภิกขะเว ทะสะสุ โลกะธาตุสุ
 เทวะตา สันนิปะติตา โหนติ ตะถาคะตัง ทัสสะนายะ ภิกขุสังขญฺจะ เยปิ เต ภิกขะเว
 อะเหสุง อะตีตะมัทธานัง อะระหันโต สัมมา สัมพุทฺธา เตสัมปิ ภาคะวันตานัง
 เอตะปะระมาเยวระ เทวะตา สันนิปะติตา อะเหสุง เสยยะถาปิ มัยหัง เอตะระหิ
 เยปิ เต ภิกขะเว ภาวิสสันติ อะนาคะตะมัทธานัง อะระหันโต สัมมาสัมพุทฺธา เตสัมปิ
 ภาคะวันตานัง เอตะปะระมาเยวระ เทวะตา สันนิปะติตา ภาวิสสันตีติฯ
 เสยยะถาปิ มัยหัง เอตะระหิ อัจจิสสामी ภิกขะเว เทวะกายานัง นามานิ กิตตะยิสสामी
 ภิกขะเว เทวะกายานัง นามานิ เทสิสสामी ภิกขะเว เทวะกายานัง นามานิ ตังสุณากะ
 สาธุกัง มะนะสิ กะโรละ ภาสิสสामीติ เอวัม ภันเตติ โข เต ภิกขุ ภาคะวะโต ปัจจัสโสสุง ฯ
 ภาคะวา เอตะวะโจจะ ฯ
 สิลอกะมะนุกัสสामी ยัตถะ ภุมมา ตะทัสสิตา เย สิตา คิริคัพพะรัง ปะหิตตดา
 สะมาหิตา ปุณฺณ สีหาวะสัลลีนา โลมะหังสาภิสัมภุโน โอทาตะมะนะสา สุทธา
 วิปะสันนมะนะนาวิลา ภียโย ปญฺจะสะเต ญฺัตฺวา วะเน กापิละวัตถะเว ตะโต อามันตะยิ
 สัตถา สาวะเก สาสะเน ระเต เทวะกายา อะภิกกันตา เต วิชานากะ ภิกขะโว เต จะ
 อาตปปะมะกะรุง สุตฺวา พุทฺธัสสะสาสะนัง เต สัมปาตุระหุ ญานัง อะมะนุสสานะ
 ทัสสะนัง อปเปเก สะตะมัททักขุง สะทัสสัง อะละ สัตตะริง สะตัง เอเก สะทัสสานัง
 อะมะนุสสานะมัททะสูง อปเปเกนันตะมัททักขุง ทิสสา สัพพา ผุฎฺฐา อะหุง ตัญจะ สัพพัง
 อะภิญญาเย วะวัชิตฺวานะ จักขุมา ตะโต อามันตะยิสัตถา สาวะเก สาสะเน ระเต
 เทวะกายา อะภิกกันตา เต วิชานากะ ภิกขะโว เย โวหัง กิตตะยิสสामी คิราหิ อะนุพุพพะโส ฯ
 สัตตะสะทัสสาวะ ยักขา ภุมมา กापิละวัตถะวา อิทธิมันโต ชุติมันโต วัณณะวันโต
 ยะสัสสิโน โมทะมานา อะภิกกามุง ภิกขุณัง สะมิติง วะนัง ฯ
 ฉะสะทัสสา เหมะวะตา ยักขา นานัตตะวัณณินโน อิทธิมันโต ชุติมันโต วัณณะวันโต
 ยะสัสสิโน โมทะมานา อะภิกกามุง ภิกขุณัง สะมิติง วะนัง ฯ อิจเจเต โสพะสะ สะทัสสา
 ยักขา นานัตตะวัณณินโน อิทธิมันโต ชุติมันโต วัณณะวันโต ยะสัสสิโน โมทะมานา
 อะภิกกามุง ภิกขุณัง สะมิติง วะนัง ฯ
 เวสสามิตตา ปญฺจะสะตา ยักขา นานัตตะวัณณินโน อิทธิมันโต ชุติมันโต วัณณะวันโต
 ยะสัสสิโน โมทะมานา อะภิกกามุง ภิกขุณัง สะมิติง วะนัง ฯ
 กุมภีโร ราชะคะหิโก เวปุลลัสสะ นิเวสะนัง ภียโย นัง สะตะสะทัสสัง ยักขานัง
 ปะยิรุปาสะติ กุมภีโร ราชะคะหิโก โสปากะ สะมิติง วะนัง ฯ (หยุด)

ปฐมัญจะ ทิสัง ราชา ณะตวรรษุญญ ปะสาสะติ คันธัพพานัง อาธิปะติ มะหารราชา
ยะสัสสิ โส ๑ ปุตตาปี ตัสสะ พะหะโว อินทะนามา มะหัพพะลา อธิมันโต ชุติมันโต
วันณะวันโต ยะสัสสิโน โมทะมานา อะภิกกามุง ภิกขุณัง สะมิติง ะนัง ๑
ทักขินัญจะ ทิสัง ราชา วิรุฬโห ตัปปะสาสะติ กุมภันฑานัง อาธิปะติ มะหารราชา
ยะสัสสิ โส ๑ ปุตตาปี ตัสสะ พะหะโว อินทะนามา มะหัพพะลา อธิมันโต ชุติมันโต
วันณะมันโต ยะสัสสิโน โมทะมานา อะภิกกามุง ภิกขุณัง สะมิติง ะนัง ๑
ปัจฉิมัญจะ ทิสัง ราชา วิรุปักโข ปะสาสะติ นาคานัง อาธิปะติ มะหารราชา ยะสัสสิ โส ๑
ปุตตาปี ตัสสะ พะหะโว อินทะนามา มะหัพพะลา อธิมันโต ชุติมันโต วันณะวันโต
ยะสัสสิโน โมทะมานา อะภิกกามุง ภิกขุณัง สะมิติง ะนัง ๑
อุตตวรรษุญจะ ทิสัง ราชา กุเวโร ตัปปะสาสะติ ยักขานัง อาธิปะติมะหารราชา ยะสัสสิ โส ๑
ปุตตาปี ตัสสะ พะหะโว อินทะนามา มะหัพพะลา อธิมันโต ชุติมันโต วันณะวันโต
ยะสัสสิโน โมทะมานา อะภิกกามุง ภิกขุณัง สะมิติง ะนัง ๑ (หยุด)
ปฐิมะทิสัง ณะตวรรษุญญ ทักขิณณะ วิรุฬโห ปัจฉิเมณะ วิรุปักโข กุเวโร อุตตวรรษุญ ทิสัง ๑
จัตตาริ เต มะหารราชา สะมันตา จะตุโร ทิสา ทัททลละมานา อัญญัสสุ ะเน กापิละวัตถะเว ๑
เตสัง มายาวิโน ทาสา อาคฺ วัญจะนิกา สะฐฺฐา มายา กุญฺญณฺฑ เวญฺญณฺฑ วิญฺญ จะ วิญฺญโต สะหะ
จันทะโน กามะเสฏฺฐุญ จะ กิณนุชฺฌณฺฑ นิชฺฌณฺฑ จะ ปะนาโท โอปะมัญญโย จะ เทวะสุโต จะ
มาตะลิ จิตตะเสโน จะ คันธัพโพ นะโพรราชา ชะโนสะโภ อาคฺ ปัญจะสิโข เจวะ ติมพะรุ
สุริยะวัจจะสา เอเต จัญญู จะราชาโน คันธัพพา สะหะ ราชุกิโมทะมานา อะภิกกามุง
ภิกขุณัง สะมิติง ะนัง ๑

อะถาคฺ นากะสา นาคา เวสาลา สะหะตัจจะกา กัมพะลัสสะตะธา อาคฺ ปายาคา
สะหะ ญาติภิ ยามุณา ณะตวรรษุญญา จะ อาคฺ นาคา ยะสัสสิโน เอราระโณ
มะหานาโค โสปาคา สะมิติง ะนัง ๑

เย นาคะราชา สะหะสา หารันติ ทิพพา ทิชาปักขิ วิสุทเธจักขุ เวหาสะยา เต
วะนะมัจฉะปัตตา จิตฺตรา สุปฺปณฺณา อิติ เตสะนามัง อะภะยันตะธา นาคะราชา
นะมาสี สุปฺปณฺณะโต เขมะมะกาสิ พุทฺโธ สันหาทิ วาจาทิ อุปฺวิหะยันตา
นาคา สุปฺปณฺณา สะระณะมะกังสุ พุทฺธัง ๑
ชิตา ะชิระหัตถะณะ สะมุททัง อะสุรา สีตา ภาตะโร วาสะวัสเสเต อธิมันโต
ยะสัสสิโน กาละกัญฺชา มะหาภิสฺสมา อะสุรา ทานะเวฆะสา เวปะจิตติ สุจิตติ จะ
ปะหาราโท นะมุจฺจิ สะหะ สะตัญจะ พะลิตฺตาทันง สัพเพ เวโรจะนามะกา สันนัยหิตฺว่า
พะลิง เสนัง ราหุภัททะมุปากะมุง สะมะโยะทานิ ภัททันเต ภิกขุณัง สะมิติง ะนัง ๑
อาโป จะ เทวา ปะฐุณี จะ เตโซ วาโย ตะทาอะมุง ะรุณา วารุณา เทวา โสโม
จะ ยะสะสา สะหะ เมตตากะรุณาภายิกา อาคฺ เทวา ยะสัสสิโน ทะเสเต
ทะสะธา กายา สัพเพ นานัตตะวันณิโน อธิมันโต ชุติมันโต วันณะวันโต ยะสัสสิโน
โมทะมานา อะภิกกามุง ภิกขุณัง สะมิติง ะนัง ๑

เวณชู จะ เทวา สะหะลี จะ อะสะมา จะ ทูเว ยะมา จันท์สสุ ปะนิสา เทวา จันทะมาค
ปุรักขิตา สุริยัสสุปะนิสา เทวา สุริยะมาค ปุรักขิตา นักขัตตานิ ปุรักขิตวา อาค
มันทะพะลาหะกา วะสุนัง วัสสะโว เสฏโฐ สักโก ปาคะ ปุรินทะโท ทะเสเต ทะสะธา
กายา สัพเพ นานัตตะวัณณิโน อิทธิมันโต ชุติมันโต วัณณะวันโต ยะสัสสิโน โมทะมานา
อะภิกกามุง ภิกขุณัง สะมิติง ะนัง ฯ
อะถาคู สะหะภู เทวา ชะละมัคคิสิขาริระ อะริฎฐะกา จะ โรชา จะ อุมมา ปุปะนะนิภาสิโน
วะรุณา สะหะธัมมา จะ อัตตัจจา จะ อะเนชะกา สุลเยยะรุจิรา อาค อาค วัสสะวะเนสิโน
ทะเสเต ทะสะธา กายา สัพเพ นานัตตะวัณณิโน อิทธิมันโต ชุติมันโต วัณณะวันโต
ยะสัสสิโน โมทะมานา อะภิกกามุง ภิกขุณัง สะมิติง ะนัง ฯ (หยุต)
สะมานา มะหาสะมานา มานุสา มานุสุตตะมา ชิททาปะทูลิกา อาค อาค มะโนปะทูลิกา
อะถาคู หาระโย เทวา เย จะ โลหิตะวาสิโน ปาระคา มะหาปาระคา อาค
เทวา ยะสัสสิโน ทะเสเต ทะสะธา กายา สัพเพ นานัตตะวัณณิโน อิทธิมันโต ชุติมันโต
วัณณะวันโต ยะสัสสิโน โมทะมานา อะภิกกามุง ภิกขุณัง สะมิติง ะนัง ฯ
สุกกา กะรัมหา อะรุณา อาค เวฆะนะสา สะหะ โธทาตะคัยหา ปาโมกขา อาค เทวา
วิจักขณา สะทามัตตา หาระคะชา มิสสะกา จะ ยะสัสสิโน ณะนะยัง อาคา
ปะชุนโน โย ทิสา อะภิวัสสะติ ทะเสเต ทะสะธา กายา สัพเพ นานัตตะวัณณิโน อิทธิมันโต
ชุติมันโต วัณณะวันโต ยะสัสสิโน โมทะมานา อะภิกกามุง ภิกขุณัง สะมิติง ะนัง ฯ
เขมิยา ตูลิตา ยามา กัฎฐะกา จะ ยะสัสสิโน ลัมพิตะกา ลามะเสฏฐา โชตินามา
จะ อาสะวา นิมมานะระตีโน อาค อะถาคู ปะระนิมมิตา ทะเสเต ทะสะธา
กายา สัพเพ นานัตตะวัณณิโน อิทธิมันโต ชุติมันโต วัณณะวันโต ยะสัสสิโน
โมทะมานา อะภิกกามุง ภิกขุณัง สะมิติง ะนัง ฯ

สัฎฐะเต เทวะนิกายา สัพเพ นานัตตะวัณณิโน นามันวะเยนะ อากัญจุง เยจัญญ
สะทิสา สะหะ ปะวุตตะชาติ มัคขิลัง โธฆะติณณะมะนาสะวัง ทักเขโมฆะตะรัง นาคัง
จันทังวะ อะสิตาตัตตัง สุพรัหมา ปะระมัตโต จะ ปุตตา อิทธิมะโต สะหะ สะนังกุมาร
ติสโส จะโส ปาคะ สะมิติง ะนัง ฯ
สะหัสสะพรัหมะโลกานัง มะหาพรัหมาภิติฎฐะติ อุปะปันโน ชุติมันโต ภิสัมมากาโย
ยะสัสสิโส ทะเสตถะ อิสสะธา อาค ปัจเจกะวะสะวัตติโน เตสัจจะ มัชฌะโต
อาคา หาริโต ปะริวาริโต เต จะ สัพเพ อะภิกกันเต สินเท เทเว สะพรัหมะเก
มาระเสนา อะภิกกามิ ปัสสะ กัณ्हัสสะ มันทิยัง เอะถะ คัณ्हะถะ พันธะถะ
ราเคนะ พันธะมัตถุ โว สะมันตา ปะริวาเรถะ มา โว มุญจิตถะ โกจิ นัง อิติ ตัตถะ
มะหาเสโน กัณ्हะเสนัง อะเปสะยิ ปาณินา ตะละมาหัจจะ สะรัง กัตถวานะ
เถระวัง ยะถา ปาวุสสะโก เมโข ณะนะยันโต สะวิชชุกโก ตะทา โส ปัจจุทาวัตติ สังกุทโธ

อะสะยังวะเส ตัญจะ สัพพัง อะภิญญาเย ะวัทชิต์วานะ จักขุมา ตะโต อามันตะยิ
สัตถา สาวะเก สาสะเน ระเต มาระเสนา อะภิกันตา เต วิชานาถะ ภิกขะโว เต
จะ อาตปปะมะกะรุง สุตฺวา พุทฺธัสสะ สาสะนัง วีตะราเคหิ ปักกามุง เนสัง โลมัมปิ
อัญชะยุง สัพเพ วิชิตะสังคามา ะยาตีตา ยะสัสสีโน โมทันติ สะหะ ภูเตหิ
สาวะกา เต ชะเนสุตาติ ฯ

อานิสงส์ของการสวดบทนี้

เทวดามาชุมนุมและให้พร: เป็นสูตรที่เทวดาชอบมาก เมื่อสวด เทวดาทิ้งหลายจะมาประชุมฟังธรรม ทำให้เกิดความเป็นมงคลและได้รับพรจากเหล่าเทวดา

เกิดความสงบทางใจ: ช่วยให้จิตใจสงบเย็น ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บ และมีความสุขในชีวิต

ปิดเป่าสิ่งชั่วร้าย: เมื่อเทวดามาประชุม สิ่งที่ไม่ดีทั้งหลายจะลอยห่างออกไป เป็นการป้องกันไม่ให้สิ่งชั่วร้ายเข้ามาใกล้ตัว

ส่งเสริมความเจริญรุ่งเรือง: ช่วยให้เกิดความเจริญก้าวหน้าในชีวิต

เป็นสิริมงคลในงานมงคล: เหมาะสำหรับสวดในสถานที่ใหม่เอี่ยม หรือในงานมงคลต่างๆ เพื่อให้เกิดความศักดิ์สิทธิ์และเป็นมงคล

ข้อควรปฏิบัติ:

ควรสวดด้วยจิตที่สงบ นอบน้อม ระลึกถึงคุณพระพุทธ คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์

สรุปง่ายๆ คือ เป็นสูตรที่เทวดารักมาก ทำให้เกิดสิริมงคล ความสุข ความเจริญ และป้องกันภัยได้ดียเยี่ยม



จากนั้นนั่งสมาธิและฟังพระธรรมเทศนา คำสอนของหลวงพ่อบุช ฐานิโย คำสอนการฝึกจิตของหลวงพ่อบุช ฐานิโย เน้นการ **ตามรู้จิต** ด้วยการบริกรรมภาวนา เช่น "**พุทโธ**" อย่างต่อเนื่อง โดยไม่ต้องบังคับให้สงบหรือไม่สงบ เพียงแค่กำหนดรู้ที่จิตและลมหายใจ หัวใจสำคัญคือการให้ **สติ** เข้ามาทำงานร่วมกับจิต ด้วยการระลึกถึงคำบริกรรมนั้นซ้ำๆ เพื่อให้จิตคุ้นชินและเกิดความสงบในที่สุด ซึ่งจะช่วยสร้างพื้นฐานให้จิตมั่นคง และเป็นที่ยั่งยืน

หลักการสำคัญในการฝึกจิต

การบริกรรมภาวนา: ให้ระลึก "พุทโธ" หรือ "อัมโม" หรือ "สังโฆ" นำไปเรื่อยๆ ให้คล่องปาก

ตามรู้จิต: ไม่ต้องไปกำหนดว่าเมื่อไหร่จะสงบ แต่ให้ตามรู้การเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปของจิต

สติและสมาธิ: เมื่อบริกรรม "พุทโธ" สติจะมาเอง และเมื่อจิตคุ้นชิน จิตจะนึกพุทโธเองโดยไม่ได้ตั้งใจ ซึ่งแสดงว่าเริ่มได้ผล

อย่าข่มหรือฝืน: หากจิตเคลิ้มง่วง ไม่ต้องฝืน ให้บริกรรมต่อไป เมื่อจิตสงบ ความรู้ที่แจ่มใสก็จะเกิดขึ้นเอง

สร้างพื้นฐาน: การฝึกนี้ช่วยให้จิตมีที่ยึดมั่น โดยเฉพาะเมื่อต้องเผชิญทุกขเวทนา เพื่อไม่ให้จิตไขว่คว้าไปในทางที่ผิด (อบายภูมิ)



บทสวดถวายสังฆทานอุทิศส่วนกุศลแก่ผู้ล่วงลับ

“อิมานิ มะยัง ภันเต, มะตะกะภัตตานิ, สะปะริวารานิ, ภิกขุสังฆ์สสะ, โอนโณชะยามะ, สาธุ โน ภันเต, ภิกขุสังโฆ, อิมานิ, มะตะกะภัตตานิ, สะปะริวารานิ, ปะฏิคคัณหาคู, อัมหากัณเฑาะ, มาตาปิตุอาทีนัญจะ, ญาคะกาณัง, กาละกะตานิ, ทีฆะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ”

ซึ่งแปลความได้ว่า “ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายมตภัตตาทหาร กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แก่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับมตภัตตาทหาร กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลายด้วย แก่ญาติทั้งหลาย มีมารดาบิดาเป็นต้น ผู้ทำกาละล่วงลับไปแล้วด้วย สิ้นกาลนาน เทอญ”



จากนั้นพระอาจารย์สวดอนโมทนา นำแม่เมตตาและกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศล และให้พรแก่บุคลากร

ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการจัดโครงการอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านคุณธรรม จริยธรรม

ผู้เข้ารับการอบรม : บุคลากรศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา จำนวน 24 คน

ตอบแบบสอบถามจำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 100

วันที่จัดการอบรม : 4 กุมภาพันธ์ 2569

สถานที่จัดการอบรม : สถานสงเคราะห์เด็กบ้านมิตรภาพและวัดป่าภูผาสูง อ.สูงเนิน จ.นครราชสีมา

1. ข้อมูลทั่วไป

โครงการอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านคุณธรรม จริยธรรม ประจำปีงบประมาณ 2569 มีผู้เข้าร่วมอบรมทั้งหมด 24 คน โดยตอบแบบสอบถามความพึงพอใจต่อการอบรม ครบ ร้อยละ 100 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 79.2 ช่วงอายุของผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่ อายุระหว่าง 41-50 ปี รองลงมาคือ ช่วงอายุ 51 ปีขึ้นไป อายุ 31-40 ปี และ อายุ 21-30 ปี โดยเท่ากับร้อยละ 50,25,20.4,4.2 ตามลำดับ ส่วนระดับการศึกษา ส่วนใหญ่ การศึกษาระดับปริญญาโท/เอก รองลงมาคือ ระดับปริญญาตรีและต่ำกว่าปริญญาตรี โดยเท่ากับร้อยละ 45.8,29.2,25 ตามลำดับ

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจ

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(N=24)	ร้อยละ
1.เพศ		
ชาย	5	20.8
หญิง	19	79.2
2.อายุ		
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 20 ปี	0	0
21-30 ปี	1	4.2
31-40 ปี	5	20.8
41-50 ปี	12	50
51 ปีขึ้นไป	6	25
3.ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	6	25
ปริญญาตรี	7	29.2
ปริญญาโท/เอก	11	45.8

2. ผลการสอบถามความพึงพอใจ

ผลการสอบถามความพึงพอใจต่อการอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านคุณธรรม จริยธรรม พบว่าผู้เข้าอบรมมีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ทุกประเด็น โดยค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 4.63 – 4.88 โดยที่ประเด็น การบริการ/อำนวยความสะดวกต่างๆของเจ้าหน้าที่ ค่าเฉลี่ยสูงสุด เท่ากับ 4.88 รองลงมาคือ ประเด็นการประชาสัมพันธ์และสถานที่ในการจัดกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.83 ส่วนประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยน้อยกว่าทุกประเด็นคือ ระยะเวลาในการทำกิจกรรมมีความเหมาะสม ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.63 ตามรายละเอียดตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการสอบถามความพึงพอใจ

ประเด็น	ระดับ					ค่าเฉลี่ย
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
1.หัวข้อบรรยายสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการอบรม	18	6	0	0	0	4.75
2.ระยะเวลาในการทำกิจกรรมมีความเหมาะสม	17	5	2	0	0	4.63
3.เนื้อหาสาระในการอบรม/สัมมนาตรงกับความต้องการ	19	5	0	0	0	4.79
4.การฝึกปฏิบัติ/กิจกรรมมีความเหมาะสม	18	6	0	0	0	4.75
5.วิทยากรนำเสนอเนื้อหาสาระครบถ้วนและน่าสนใจ	18	6	0	0	0	4.75
6.การบริการ/อำนวยความสะดวกต่างๆของเจ้าหน้าที่	21	3	0	0	0	4.88
7.การประชาสัมพันธ์	20	4	0	0	0	4.83
8.สถานที่ในการจัดกิจกรรม	20	4	0	0	0	4.83

หมายเหตุ : คะแนนเฉลี่ย 4.21-5.00 หมายถึง ระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด
 คะแนนเฉลี่ย 3.41-4.20 หมายถึง ระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก
 คะแนนเฉลี่ย 2.61-3.40 หมายถึง ระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับปานกลาง
 คะแนนเฉลี่ย 1.81-2.60 หมายถึง ระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับน้อย
 คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.80 หมายถึง ระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับน้อยที่สุด

3. สิ่งที่ท่านได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

- การฝึกสมาธิ
- การแบ่งปัน
- การได้รับรู้ปัญหาเกี่ยวกับเด็กที่อยู่ในสถานสงเคราะห์และการเจริญสติ สมาธิ
- การดำเนินกิจกรรมสถานสงเคราะห์ / ทาน ศีล สมาธิ ครบถ้วน
- การดำรงชีวิตด้วยความมีสติและแบ่งปันแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส
- ได้รู้ข้อดีของการคิดบวก
- เรียนรู้การคิดบวกและจิตสาธารณะ
- เทคนิคการดูแลสุขภาพตนเอง
- การสร้างพลังเชิงบวกให้ตนเองก่อน ทำให้ตัวเองมีความสุขก่อนแล้วจึงแบ่งปันความสุขให้ผู้รอบข้าง

- ดี สนุกมากครับ
- การเสริมสร้างพลังในเชิงบวก
- การให้โอกาสและการทำจิตใจให้บริสุทธิ์
- การร่วมกิจกรรมกับผู้อื่น/การฝึกจิต สมาธิ
- การฝึกจิต การแบ่งปัน
- เข้าใจหลักสัจธรรมของชีวิตและการรู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

4. ท่านคิดว่าจะนำความรู้ที่ได้รับการจากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ไปพัฒนาองค์กรอย่างไร

- การอยู่ร่วมกันแบบครอบครัว การคิดบวก
- จิตอาสา
- อาจจะไม่ได้นำมาพัฒนาองค์กร แต่นำมาใช้กับชีวิตของตนเอง
- แนวความคิดช่วยเหลือสังคม การชำระจิตใจ
- พัฒนาตนเองให้มีสติในการปฏิบัติงานร่วมกับแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อน ผู้ร่วมงานและพัฒนาการปฏิบัติงานอย่างเต็มความสามารถ
- แบ่งปันสิ่งดีๆให้กับเพื่อนร่วมงาน
- สร้างพลังเชิงบวกด้วยรอยยิ้มให้กับคนรอบข้าง สร้างสัมพันธภาพที่ดี
- มองปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในเชิงบวก
- ใช้ในชีวิตประจำวัน
- การช่วยเหลือผู้อื่น
- การแบ่งปัน การเอื้ออาทร
- การปฏิบัติงานด้วยสติ มีจิตสาธารณะ
- ความเสียสละ การฝึกจิตใจให้หนักแน่นมั่นคง

5. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

- การทำกิจกรรม Work shop เป็นฐาน
- ควรจัดในเรื่องของการฟังธรรมและปฏิบัติทั้งวัน
- เป็นกิจกรรมที่จัดได้ดีมากค่ะ ลงตัวใน1วัน ควรเพิ่มจำนวนกลุ่มเป้าหมายหรือจำนวนครั้งเพื่อให้ทุกคนได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมดีๆค่ะ
- ควรจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและขยายสู่บุคลากรในวงกว้างทั้งองค์กร
- อยากให้จัดกิจกรรมแบบนี้ต่อเนื่องทุกปี
- อยากให้จัดไป OD
- อยากให้มีการนำเจ้าหน้าที่ไปปฏิบัติธรรม 3 วัน 2 คืน ปีละ1 ครั้ง
- ชอบกิจกรรมแบบนี้อยากให้พัฒนาไปเรื่อยๆ

ภาพประกอบกิจกรรม











สื่อประชาสัมพันธ์กิจกรรมภายในองค์กร

กิจกรรม
อบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านคุณธรรม จริยธรรม

อบรมจริยธรรม

1 DAY TRIP
ใน ฤดูหนาว

4 ก.พ.69

รับฟังบรรยาย
"การเสริมสร้างพลังเชิงบวก
(Positive Energy) และ
ประสบการณ์ช่วยเหลือเด็ก
ด้อยโอกาสในสังคม"

01 ศึกษาดูงานที่ **ศูนย์พัฒนาเด็กบ้านมิตรภาพ
AND CHILDREN'S HOME**

02 เยี่ยมสถานสงเคราะห์
เด็กบ้านมิตรภาพ
(9.00-12.30 น.)

03 ฝึกปฏิบัติธรรมและเรียนรู้ตาม
รอยพระลัทธิมาลีพุดระจิว
(เวลา 13.30-16.30 น.)

รับจำนวนจำกัด
20 คน

สนับสนุนโดย
คุณสินภรณ์
งานการเจ้าหน้าที่

ชมรมจริยธรรม

ขอรับบริจาคสิ่งของเพื่อ
ส่งมอบให้สถานสงเคราะห์เด็ก

วันนี้-3ก.พ.69

สถานสงเคราะห์เด็กบ้านมิตรภาพ
THAILAND CHILDREN'S HOME

สิ่งของที่รับบริจาค

- 1.อาหาร เช่น ข้าวสาร ไข่ไก่ นมจืด น้ำมันพืช เกลือ น้ำปลา น้ำส้มสายชู เนื่อสัตว์
- 2.เสื้อผ้า กิซชูแผ่นใหญ่ ยากันยุง อุปกรณ์ทำแผล ทรายอะเบท
- 3.ดินปลูก ปุ๋ยขี้วัว(เด็กใช้ปลูกผัก)

ติดต่อขอรับบริจาคได้ที่ **คุณสินภรณ์ กองเลี้ยง** งานการเจ้าหน้าที่/ธุรการชั้น1